

55 km-es úszásom Szarvason

2012. december 14-15.

A címet stílusosan 55-ös betűnagysággal írtam. Lássuk a „száraz” tényeket: 2007-ben Kazincbarcikán életem első egyéni 24 órás versenyén 50 km-t úsztam. Fő motivációim: „életközepi válság” (alig három hónap választott el 50. évem betöltésétől); a2006 októberében átadott Debreceni Sportuszodában első nagyszabású nemzetközi szenior úszóversenyének megrendezésére készült a Debreceni Szenior Úszó Klub és „adódtak nehézségek”; Kazincbarcikára egy hat fős debreceni váltót reméltem, amely fokozatosan „elfogyott”, de ez inkább kihívást jelentett számomra, mint akadályt.

Életem eddigi legnehezebb úszásának tekintem a kazincbarcikaiat, lásd honlapunkon a *Rövid beszámoló egy hosszú úszásról* című beszámolómat a 2008-as Archívumban!

120. [Rövid beszámoló egy hosszú úszásról](#) összeállította Dr. Rentka László

Szarvasra a rendező Dr. Darida András meghívására 2010-ben „53 éves vagyok, 53 km-t úszom” tervvel érkeztem, de 14 órás úszás után másnap hajnalban ellenállhatatlan vágyat éreztem, hogy száraz legyek, egyek és egy kicsit fekvő pihenjek. Egy szendviccsel a kezemben két órát aludtam, a táv teljesítési esélye így elszállt, már csak a győzelemre hajthattam, ami 41 km-rel sikerült is. 2011-ben újabb nagy tervvel érkeztem Szarvasra: a **Debrecen 650** rendezvénysorozat részeként hónapok óta különös dolgokat csináltam és ebből a Klub tagjainak is ki kellett venniük a részüket (650 m-es úszások edzésen, 650x50 m-es váltóúszás, 650x25 m-es váltóúszás, ugyanez víz alatti úszással, 650x50 m-es egyéni úszás végrehajtása a székesfehérvári 12 órás váltóúszáson (32.500 m + néhány 100 m ráadás), 650 m-es úszás 16 és 17 °C-os vízben Abádszalókon a Tisza-tóban és a balmazújvárosi Strandon.

Leírt tervvel érkeztem, és sikerült 3-szor 650 hosszat, azaz 3x16.250 m-t (kis ráadással bő 49 km-t) úsznom. A verseny 12-14. órájában hosszanként többször elaludtam, belegabalyodtam a számolásba, de saját részidőzésem elemzésével igazolható volt a 49 km leúszása.

Idén, 2012-ben harmadszor utaztam Szarvasra 24 órát úszni. Leírt tervem csak füzetben volt, a parton a tavalyi, 3x650 hosszat tervező számolást segítő eszközt helyeztem el. A nevezésemkor megírtam a rendezőknek, hogy az utolsó 24 órás egyéni versenyemet úszom, a továbbiakban váltóban vagy csak rövidebb úszási szakaszok teljesítésével térek vissza. Tudtam, hogy lesz egy fiatal ellenfelem, aki 42 km-t szeretne úszni. Én mindenképpen az eddigi legnagyobb távom, azaz az 50 km meghaladásával szerettem volna búcsúzni. (62 km-rel indult „fejemben” a licit, az „A”

terv, egy 57 km-es távot tartottam reális felső határnak, az 55 km mint „életkori aktualitás” adódott (55 éves vagyok).

A még sikeresnek elkönnyvelhető távot 52 km-ben adtam meg magamnak.

2012. december 14-15-én az alábbi 1000 m-es részidőket úsztam (két saját, nemrég vásárolt, kipróbált 10 memóriás stopperemet – a jó megkülönböztethetőség céljából „nagy csomóval” és „kis csomóval” megkötve a rajtkő oldalsó fém kapaszkodójára hurkoltam, egy „fő órát” a sporttáskámban hagytam, a fali órák közül egyet használva mp pontossággal leírtam a „fő óra” és a helyi (különben néhány percet siető) fali óra adatait. Mivel a verseny rajtja és lefújása Dr. Darida András karórájához igazodott, Szarvas elhagyása előtt az azóta is „futó” fő órát mp pontossággal a versenyórához szinkronizáltam.

A közös rajt után 25 m előnyt adtam fiatal úszótársamnak (közös pályán úsztunk, olykor csak ketten, ilyenkor gyakran tartósan egymás mellett, „sávban”, olykor egy-két további vendéggel megosztva a pályát. A 9. km-nél leoltották a mennyezeti világítást, órákig a medence aljáról kaptunk csak fényt, amely engem annyira zavart, hogy hátúszásról kénytelen voltam gyorsra váltani, pedig az első 18 km-t hátúszásban szerettem volna lazán megtenni.

A második szakaszomban hajnali 4-6 óra között gyakran elaludtam és belezavarodtam a számolásba, szerencsére többet úszva. A km-eket viszont 17-nek számoltam (számoló vízhatlan kártyalapjaim közül hármát az úszási szakasz végén a medence alján találtam meg).

Reggel egy bő órás pihenő következett, majd – a várakozással ellentétben – jó erőben folytattam az úszást, és a kidolgozott „hajgumis” számolási módszert csak az első két km-en alkalmaztam, mert nélküle is biztonságosan követtem az egy km-es résztávok hossz-számolását.

Az utolsó bő négy órás szakasznak valamivel 13 óra előtt vágtam neki, a cél 11 km volt, ezzel együtt 57 km-t úsztam volna. Az iramom gyorson megfelelően alakult, de két órával a vége előtt bal vállamban izomtapadási fájdalom kezdődött, kéziemelési képtelenséggel (a vízöpréshez hasonlóan „mászam” még két km-t), majd 35- 40 perccel a lefújás előtt ellenfelem, Babák Bence, aki sikeresen teljesítette a 42 km-es úszási tervét, búcsúzni jött a pályámhoz. Dr. Darida András főrendező mellúszásával igyekeztem ekkor már lépést tartani. Javaslatukra úszásomat 55 km-nél befejezettnek nyilvánítottam.

Az adott szakaszban leúszott km-ek sorszám	Összidők; az első érték az óraindítástól a tényleges kezdésig eltelt idő, a „rajtidő”	Összidők a rajtidő levonásával	1 km-es részidők [számított adatok], pl. a két 10 memóriás óra váltott használata miatt
I. szakasz	5:36,05 a rajtig	-	-
1	23:08,17	17:32,12	17:32,12
2	41:52,47	36:16,42	18:44,30
3	1:00:38,67	55:02,62	18:46,20
4	1:20:08,10	1:14:32,05	19:29,43

5	1:40:01,65	1:34:25,60	19:53,55
6	1:59:59,90	1:54:23,85	19:58,25
7	2:20:05,15	2:14:29,10	20:05,25
8	2:39:56,73	2:34:20,68	19:51,58
9	[3:00:29,40]	2:28:53,35	[20:32,67]
10	3:18:45,28	3:13:09,23	18:15,88
11	3:38:02,59	3:32:26,54	[19:17,31] másik óra
12	3:57:15,15	3:51:39,10	19:12,56
13	4:17:04,04	4:11:27,99	19:48,89
14	4:37:33,73	4:31:57,68	20:29,69
15	4:59:49,79	4:54:13,74	22:16,06
16	5:21:41,99	5:16:05,94	21:52,20
17	5:42:41,91	5:37:05,86	20:59,92
18	6:06:25,54	6:00:49,49	23:43,63
19	6:27:40,84	6:22:04,79	21:15,30
20	[6:49:23,73]	6:43:47,68	[21:42,89]
21	7:10:03,48	7:04:27,43	20:39,75
22	[7:31:48]	[7:26:12]	[21:45]
II. szakasz	7:56,47 a rajtig	összidők a rajtidő levonásával	1 km-es részidők
1	27:31,97	19:35,50	19:35,50
2	48:11,31	40:14,84	20:39,34
3	1:09:23,11	1:01:26,64	21:11,80
4	1:31:20,59	1:23:24,12	21:57,48
5	1:53:16,10	1:45:19,63	21:55,51
6	2:17:12,35	2:09:15,88	23:56,25
7	2:44:19,48	2:36:23,01	27:07,13
8	3:11:14,67	3:03:18,20	26:55,19
9	3:34:57,74	3:27:01,27	23:43,07
10	4:01:18,36	3:53:21,89	[26:20,62] másik óra
11	4:27:29,31	4:19:32,84	26:10,95
12	4:55:22,95	4:47:26,48	27:53,64
13	5:23:36,03	5:15:39,56	28:13,08
14	5:54:34,22	5:46:37,75	30:58,19
III. szakasz	18:44,42 a rajtig	összidők a rajtidő levonásával	1 km-es részidők
1	38:24,61	19:40,19	19:40,19
2	58:25,40	39:40,98	20:00,79
3	1:19:03,42	1:00:19,00	20:38,02
4	1:39:55,29	1:20:10,87	20:51,87
5	2:00:48,40	1:42:03,98	20:53,11
6	2:23:30,33	2:04:45,91	22:41,93
7	2:46:19,97	2:27:35,55	22:49,64
8	3:09:45,47	2:51:01,05	23:25,50
9	3:33:09,24	3:04:24,82	23:23,77
10	4:00:11,96	3:41:27,54	[27:02,72] másik óra
IV. szakasz	5:19,87 a rajtig	összidők a rajtidő levonásával	1 km-es részidők
1	27:55,22	22:35,35	22:35,35

2	50:32,35	45:12,48	22:37,13
3	1:16:47,35	1:11:27,48	26:15,00
4	1:41:25,17	1:36:05,30	24:37,[8]2
5	2:03:15,85	1:57:55,98	21:50,68
6	2:23:39,95	2:18:20,08	20:24,10
7	2:44:29,23	2:39:09,36	[20:49,28]
8	3:10:45,43	3:05:25,56	26:16,20
9	3:35:16,67	3:29:56,80	24:31,24

Az úszás után még Szarvason, egy kiadós szállodai alvás után összeállítottam az úszási időim táblázatát. A részletes feldolgozás után kisebb eltérések mutatkoztak, a helyes úszási idők **sárga kiemeléssel** szerepelnek az első adatok alatt. Az összesített eltérés 6 percnél kevesebb.

Mivel az uszodai fali órák, Darida András hivatalos versenyidőt mérő karórája és az általam több, mint 5 perccel a rajt előtt indított (ma is futó) „fő” stopperem néhány perccel eltértek egymástól, a részidőző ét stoppert pedig többször újraindítottam az újabb úszási szakaszok előtt, a közölt úszási időszakok tájékoztató jellegűek, néhány perccel eltérhetnek a valóságostól. Mivel pihenőidőket is beiktattam, és a 24 órás versenyidő vége előtt kb. 40 perccel befejeztem az úszást, a pontos időszakok megadásának nincs meghatározó jelentősége.

szakasz	időszak (kb.)	úszási idő	megtett táv
I.	16 ⁰⁰ – 23 ²⁶	7:26:12 7:26:12	22 km
II.	00 ¹³⁻¹⁷ – 6 ⁰⁰⁻⁰⁴	5:47:51 5:46:37,75	14 km
III.	7 ¹⁰ - 10 ⁵¹	3:41:28 3:41:27,54	10 km
IV.	11 ⁵⁰ - 15 ²⁰⁻²⁵	3:34:57 3:29:56,80	9 km
<hr/>			
4 szakaszban összesen		20:30 20:24:14,09	55 km

Debrecen, 2012. december 31. 9³⁵

Leúzta és megírta Rentka László